ARBORESCENCE DVD "ENTRAINEUR EN ATHLETISME"

GÉNÉRALITÉS / HISTORIQUE / SITUATIONS / TECHNIQUES / TACTIQUES
DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS MENTALES ET PHYSIQUES / PROGRAMMATION

ENTRAINEUR EN ATHLÉTISME

6.14 METRES

45"

5"

35"

9,69"

0

www.athle.com

Édition Clubs - DVD-Rom n°9 - Octobre 2009

AEFA

DIMASPORT

adidas AREVA

Partenaires Principaux de la Fédération Française d'Athlétisme

FFA On est tous Athlètes



GENERALITES			Philosophie	2 pages
Les mots …			Le mot du responsable formation	2 pages
	du Président de la FFA			1 page
	du Président de l'AEFA			1 page
	du DTN			1 page
Fondamentaux			1 vidéo dans la frise	2 pages
			Apprentissage	3 pages
			Fonctionnement athlétique	1 animation
	Motricité habituelle		5 vidéos dans la frise	2 pages
	Transmettre		11 vidéos dans la frise	3 pages
	Application		8 vidéos dans la frise	2 pages
	Structuration		11 vidéos dans la frise	5 pages
	Classification		5 vidéos dans la frise	9 pages
Formation du jeune				4 pages
			Guide jeunes	32 pages
			Arbo détaillée DVD Planète	6 pages
	Orientation spécialisation			15 pages
	Les jeunes talents			5 pages
L'entraîneur				5 pages
			Code éthique IAAF	4 pages
Les Compétitions				2 pages
	Registre			4 pages
	Gestion			21 pages
			Tableau timing compétitions	3 pages
			Timing courses	1 page
			Timing concours	1 page
			Timing chts vierge (format DOC)	1 page
			Décalage horaire	4 pages
	Réglementation			4 pages
			Principales règles	10 pages
			Règlements IAAF 2009	276 pages
		Généralités		4 pages
		Courses		4 pages
			Epreuves de haies	2 pages
			Les distances de compétition en marche	1 page
		Sauts		7 pages
		Lancers		6 pages
			Poids des engins par catégorie	1 page
		Epreuves combinées		3 pages
Santé				9 pages
			Premiers secours	21 pages
			Les blessures	3 pages
	Nutrition			1 page
			Alimentation IAAF	38 pages
			Guide Bien manger, c'est bien joué !	84 pages
			Affiches Bien manger, c'est bien joué !	20 pages
		Kit nutritionnel		13 pages



				1 Le corps humain	10 pages
				2 Les nutriments	41 pages
				3 Les groupes d'aliments	35 pages
				4 La composition des repas	11 pages
			Entraînement et alimentation		4 pages
			Bibliographie		1 page
		Aspects médicaux		Suivi sportif	2 pages
			Muscle		5 pages
			Tendon		6 pages
			Rachis		4 pages
			Articulation		3 pages
		Antidopage			3 pages
				Spécial dopage DRJS PACA	12 pages
				Guide du sportif AMA	41 pages
				Sportifs et médicaments AMA	6 pages
				Liste produits interdits AMA	22 pages
			Conduites dopantes		4 pages
				Se doper ou pas INPES	20 pages
			Le contrôle	(AMA)	2 pages
				Procédure contrôle antidopage FFA	8 pages
				Le contrôle Ligue Pays de Loire	53 pages
	Les installations			Equipements sportifs locaux	6 pages
				Pescara et Capbreton	2 animations
		Les équipements			
				Extrait classement des installations	21 pages
				Espace compétition athlétique	8 pages
				Guide aménagement stade couvert	8 pages
				Plans indicatifs stade	4 pages
				Projet SNEP stade adapté EPS	7 pages
		Matériel			1 diaporama
HISTORIQUE					3 pages
	Introduction			2 vidéos dans la frise	4 pages
	Demi-fond Marche Hors stade			1 vidéo dans la frise	
		Demi-fond			9 pages
				Evolution des records	6 pages
		Marche			3 pages
				Evolution des records	2 pages
		Hors stade			4 pages
				Historique introduction	2 pages
				Historique course de montagne	2 pages
				Historique femmes	4 pages
				Evolution des records	1 page
	Sprint Haies Relais			1 vidéo dans la frise	
		100m			12 pages
				Evolution des records	2 pages
		200m			11 pages
				Evolution des records	1 page
		400m			11 pages



		Evolution des records	1 page
	Haies basses		7 pages
		Evolution des records	1 page
	Haies hautes		11 pages
		Evolution des records	1 page
	Relais		6 pages
		Evolution des records	2 pages
Lancers		1 vidéo dans la frise	
	Disque		8 pages
		Evolution des records	1 page
	Javelot		7 pages
		Evolution des records	1 page
	Marteau		6 pages
		Evolution des records	1 page
	Poids		4 pages
		Evolution des records	1 page
Sauts		1 vidéo dans la frise	
	Hauteur		4 pages
		Evolution des records	1 page
		Ratio taille hauteur franchie	1 page
	Longueur		4 pages
		Evolution des records	1 page
	Perche		5 pages
		Evolution des records	1 page
	Triple saut		3 pages
		Evolution des records	1 page
Épreuves combinées		1 vidéo dans la frise	8 pages
		Evolution des records	1 page

SITUATIONS

		Mode d'emploi	3 pages
Du débutant à l'expert			3 pages
Demi-fond Marche Hors stade			2 pages
	Demi-fond	18 situations et autant de vidéos	18 pages
	Marche	51 situations et autant de vidéos	51 pages
	Hors stade	30 situations + variantes avec vidéos	30 pages
Sprint Haies Relais			3 pages
	Sprint	34 situations + variantes avec vidéos	34 pages
	Haies basses	14 situations + variantes avec vidéos	14 pages
	Haies hautes	46 situations + variantes avec vidéos	46 pages
	Relais	17 situations et autant de vidéos	17 pages
Lancers			4 pages
	Disque	37 situations + variantes avec vidéos	37 pages
	Javelot	56 situations + variantes avec vidéos	56 pages
	Marteau	55 situations + variantes avec vidéos	55 pages
	Poids translation	38 situations + variantes avec vidéos	38 pages
	Poids rotation	17 situations + variantes avec vidéos	17 pages
Sauts			1 page
	Hauteur	34 situations + variantes avec vidéos	34 pages



	Longueur	32 situations + variantes avec vidéos	32 pages
	Perche	49 situations + variantes avec vidéos	49 pages
	Triple saut	27 situations + variantes avec vidéos	27 pages
Épreuves combinées			2 pages
	Préparation physique	6 situations + variantes avec vidéos	6 pages
	Epreuves clés	32 situations + variantes avec vidéos	32 pages
	Situations à thèmes	6 situations + variantes avec vidéos	6 pages
Qualités physiques			2 pages
		Test Léger Boucher piste 400m (MP3)	
		Test VAMEVAL (MP3)	
		VAMEVAL au format XLS	
	Coordination	10 situations + variantes avec vidéos	10 pages
	Endurance	8 situations et autant de vidéos	8 pages
	Force	50 situations + variantes avec vidéos	50 pages
	Souplesse	30 situations + variantes avec vidéos	30 pages
	Vitesse	11 situations et autant de vidéos	11 pages
Recherche de fiches		29 mots (ou groupes de mots) clés	

TECHNIQUE / TACTIQUE		L'observation	4 pages
		Avertissement sur les mediabooks	1 page
		Aide mediabook	2 pages
Utilisation de la vidéo			2 pages
		Utilisation de la vidéo (article AEFA)	4 pages
	Courses	5 vidéos dans la frise	
		JO Athènes haies hautes	14 pages
		FairpPayLite au format ZIP	
		Calcul temps pour ralenti au format XLS	
	Lancers	6 vidéos dans la frise	
	Sauts	6 vidéos dans la frise	
Demi-fond Marche Hors stade			1 page
	Demi-fond	Liens vers 4 mediabooks	1 page
		Temps de passage 800, 1500m format XLS	
	Marche	Lien vers 1 mediabook avec 3 vidéos	1 page
	Hors stade	Lien vers 1 mediabook	7 pages
Sprint Haies Relais			14 pages
	Sprint	1 vidéo dans la frise + 1 mediabook double	1 page
		Répartition effort sur 400m	5 pages
	Haies basses	Lien vers 1 mediabook	
		Structure rythmique du 4H	4 pages
	Haies hautes	Lien vers 1 mediabook avec 3 vidéos	
		Conserver sa vitesse sur les haies	52 pages
		Départ sur les haies	37 pages
	Relais 4x100m	1 vidéo dans la frise + 1 mediabook double	
	Relais 4x400m	Lien vers 1 mediabook avec 2 vidéos	5 pages
Lancers		1 vidéo dans la frise	8 pages
		Les aspects tactiques et stratégiques	1 page
	Disque	1 vidéo dans la frise + lien vers 1 mediabook	
	Javelot	2 vidéos dans la frise + lien vers 1 mediabook	



	Marteau		3 vidéos dans la frise + lien vers 1 mediabook	
	Poids		4 vidéos dans la frise + 1 mediabook double	
Sauts				2 pages
	Hauteur		Lien vers 1 mediabook avec 2 vidéos	5 pages
	Longueur		Lien vers 1 mediabook avec 2 vidéos	3 pages
	Perche		Lien vers 1 mediabook avec 2 vidéos	3 pages
	Triple saut		Lien vers 1 mediabook	3 pages
Épreuves combinées			Liens vers 3 mediabooks avec 17 vidéos	1 page

DEVELOPPEMENT DES …

Qualités mentales				2 pages
	Champion dans la tête			2 pages
			36 régions	9 pages
		Interviews	8 vidéos dans la frise (plus de 2 heures)	
		Outils	Aide utilisation des fiches	2 pages
			Fiche 1 Concentration	1 page
			Fiche 2 Mon plan d'action	1 page
			Fiche 3 Mon plan de compétition	1 page
			Fiche 4 Indicateurs de performance	1 page
	Préparation mentale		1 vidéo dans la frise (plus de 20 minutes)	4 pages
		Optimiser l'investissement		6 pages
		Valoriser les progrès		3 pages
		Stimuler le plaisir de pratiquer		5 pages
		Le mental à l'entraînement		5 pages
		Le mental en compétition		9 pages
		Evaluer le mental		5 pages
Qualités physiques				2 pages
	Coordination		1 vidéo dans la frise	9 pages
	Endurance			9 pages
	Force			2 pages
		Choix des exercices		2 pages
		Choix des procédés		4 pages
		Programmation		3 pages
	Souplesse			5 pages
			Tableau tests	3 pages
	Vitesse			6 pages
			La barrière de vitesse	1 page
			Analyse de la fréquence et amplitude (100m)	2 pages
			Aspects physiologiques	9 pages
			Biomécanique plateforme de force	4 pages
			Deux indices expertise en sprint	2 pages
			Savoir sport	2 pages
			Séance de vivacité en gymnase	1 page
			Sport santé et préparation physique	12 pages



PROGRAMMATION



		Sprint long chez le jeune	3 pages
	Haies basses		14 pages
		Séances haies basses	8 pages
		Parcours 4H	8 pages
		Entraînement 4H	64 pages
		Tableau parcours (13, 14, 15, 16, 17 ... foulées)	2 pages
		Programmation 3 et 5 fois par semaine	2 pages
	Haies hautes		15 pages
		Séances haies hautes	4 pages
		Parcours de haies	12 pages
		Conserver sa vitesse sur les haies	51 pages
		Départ sur les haies	37 pages
		Tableau parcours haies hautes (2, 4, 6 appuis)	1 page
		Evaluation haies hautes	42 pages
		Programmation 3 et 5 fois par semaine	2 pages
		Test haies hautes	2 animations
Lancers			4 pages
	Disque	Séances type par cycle	3 pages
		Gammes engins en fonction des catégories	1 page
		Planification annuelle M Robert Michon	3 pages
		Préparation physique M Robert Michon	5 pages
	Javelot	Séances type par cycle	4 pages
		Gammes engins en fonction des catégories	1 page
		Les gammes du lanceur de javelot	25 pages
		Programmation junior 1 de D pausé	6 pages
		Gammes MB, barreau, courses, javelot.	4 animations
	Marteau	Séances type par cycle	3 pages
		Programmation annuelle pour un cadet	1 page
		Préparation physique du jeune et gammes engins	2 pages
		Equivalence de perf. suivant masse du marteau	2 pages
		Programmation annuelle S Falzon	1 page
		Plan d'entraînement S Falzon	15 pages
	Poids	Séances type par cycle	3 pages
		Gammes engins en fonction des catégories	1 page
		Programmation Poids L Manfredi	7 pages
Sauts			4 pages
		Programmation sauts	50 pages
	Hauteur	Programmation générale	1 page
		Exemple 3 séances par semaine	1 page
		Exemple 5 séances par semaine	1 page
	Longueur		3 pages
	Perche		4 pages
	Triple saut	Programmation débrouillé	2 pages
		Exemples programmation (3 et 5 fois par semaine)	2 pages
Épreuves combinées		Programmation cadets à espoirs	13 pages
		Programmation M Collonville L Hernu	13 pages
		Préparation Athènes M Collonville	3 pages
		Préparation Helsinki M Collonville	5 pages



OUTILS COMPLEMENTAIRES

Fiches pratiques

Trouver les textes officiels	1 page
Créer et financer une association	7 pages
Faire connaître l'athlétisme	3 pages
Les contrats de travail	12 pages
Organiser une manifestation	5 pages
Organiser la vie du club	2 pages
Protection des mineurs	47 diapos
Rédiger un règlement intérieur des stages	2 pages
Règlement intérieur des stages FFA	3 pages
Règlementation des séjours sportifs	2 pages
Organiser une compétition	1 tableau
Rémunération	3 pages

Fiches de terrain

Certains documents présents ici peuvent figurer également dans d'autres rubriques

Par spécialités

Demi-fond Marche Hors stade

Kino 800m	2 pages
Kino 1500m	1 page
Kino féminines	1 page
Kino steeple barrière	1 page
Kino steeple rivière	1 page
Kino marche	1 page
Kino hors stade	1 page
Temps de passage 800m	
Temps de passge 1500m	
Temps de passage ou distance à parcourir	
Temps de passage allure constante	
Calcul vitesse (format XLS)	

Sprint Haies Relais

Kino départ sprint	1 page
Kino foulée sprint	1 page
Kino départ haies hautes	1 page
Kino franchissement intervalle	2 pages
Kino particularités	1 page
Kino particularités haies basses	1 page
Kino relais court	1 page
Kino relais long	1 page
Parcours lattes constants de 1m50 à 2m60	1 page
Distance en nombre de pieds	1 page
Parcours haies hautes et basses	
Tableau de course pour le 110m haies	
Tableau de course pour le 100m haies	
Intervalle hauteur nbre de haies suivant catégorie	
Modélisation temps de passage 4H	

Lancers

2 pages



			Kino disque	2 pages
			Kino javelot	1 page
			Kino marteau	1 page
			Kino poids translation	2 pages
			Kino poids rotation	2 pages
			Equivalence de perf. suivant masse du marteau	
			Préparation physique du jeune et engins (Marteau)	
			Gammes engins en fonction des catégories Poids	
			Gammes engins en fonction des catégories Disque	
			Gammes engins en fonction des catégories Javelot	
		Sauts		
			Kino hauteur	1 page
			Kino longueur (ciseau et extension)	3 pages
			Kino perche (femmes et hommes)	4 pages
			Kino triple	2 pages
			Comment choisir sa perche ?	3 pages
		Épreuves combinées		
			Tables de cotation réduites	1 page
			Tables de cotation (format XLS)	
			Tables de cotation compétition (format XLS)	
			Calcul allure course (100, 200, 400, 800, 1500) XLS	
	Transversales			
		Psychologie	Aide utilisation des fiches	
			Fiche 1 Concentration	
			Fiche 2 Mon plan d'action	
			Fiche 3 Mon plan de compétition	
			Fiche 4 Indicateurs de performance	
		Réglementation		
			Principales règles	
			Règlements IAAF 2009	
			Epreuves de haies	
			Poids des engins par catégorie	1 page
			Les distances de compétition en marche	
		Divers	Fiches séances	
			Pourcentage musculation	
			Alimentation compétition	2 pages
Remerciements				2 pages
Aide				10 pages
			Catalogue publication	2 pages
			Vidéo explicative des manipulations de base (5')	1 animation

	PDF	Pages	Mediabook	Divers (diaporama, XLS, PPT, DO, ZIP)	Fiches	Vidéos
Total	298	3018	22	15	708	1131